



## **1° parte: ESERCIZIO DELLA CREAZIONE DELL'ALAMBICCO (senza il beccuccio) GUIDATA DA FALCO**

- Immaginate di avere un pallone attorno a voi e voi siete al centro e mentre voi respirate normalmente, un po' alla volta lo expandete, lo gonfiate.
  - Cercate di avere un'idea, la più chiara possibile di qual'è la vostra attuale posizione, cercate di capire come sono messe le gambe, la testa, ecc... Com'è posizionato il vostro corpo. Fate in modo che il vostro corpo e la vostra mente siano tra loro adeguatamente collegati ed in equilibrio. Scegliete pure un colore che vi piace per questa sfera, respirate e gonfiate questa vostra aura come un pallone delle dimensioni corrispondenti alle vostre braccia aperte, sia a lato che sopra, dove voi siete il perno centrale.
  - Vi accorgete che man mano diventerà più solido, come fosse il guscio di un uovo.
  - Servirà a contenere le vostre potenzialità, la sensibilità, a sentirsi influenzati dal pensiero e riuscire in alcuni casi a prevedere e sentire prima.
  - Questo guscio serve a contenere e concentrare il vostro potenziale.
  - Ecco quando siete arrivati a rendere questa sfera densa, ricominciate da capo e sovrapponetevi un secondo guscio al primo.
  - Ricordate, ogni tanto di determinare qual'è l'esatta posizione fisica che avete in questo momento.
  - Quando avrete gonfiato per la seconda volta questo pallone, ripetetelo una terza volta.
  - Ciò che stiamo facendo è il vostro primo Atanor, la vostra prima bottiglia, il vostro primo distillatore.
  - Adesso dopo aver costruito per almeno tre volte questo guscio attorno a voi, sempre ad occhi chiusi, allungate le mani in avanti e provate a definirne la posizione. Portate la vostra sensibilità alle dita, quindi provate a sentire questo "qualcosa" che avete creato.
  - È chiaro che è una realtà dentro la vostra mente ma deve essere qualcosa a cui il vostro corpo dà una risposta. Che tipo di sensazione vi dà ?"

## 2° parte **ESERCIZIO DI CREAZIONE DEL BECCUCCIO CON LE PAROLE DI FALCO:**

- Ora, dopo aver fatto questo esercizio, un po' di volte, avrete un'idea più chiara possibile della dimensione che si può avere. Voi avrete sensazioni tattili: per alcuni saranno rigide, per alcuni saranno calde per alcuni saranno di freddo o gommose.
- Sarà tutto quello che vi pare ma è qualcosa che, poi, definirete voi. In corrispondenza del contenitore che avete a fianco create un beccuccio e immaginate che, in direzione di quel contenitore, si estenda, come se soffiaste il vetro, un beccuccio che va in direzione della vostra tazza.
- Potrete anche allungare una mano in quella direzione senza però toccare l'acqua.
- Proverete in seguito a riversare su quell'acqua "purificata" - e poi vedremo cosa significa - delle cose che avete dentro e vedrete che quelle acque cominceranno a diventare tra loro molto diverse.
- Sarà diverso il gusto, la consistenza e il colore.
- **POI L'ALAMBICCO VA RISSORBITO**
- Quando sentite di avere completato questa prima costruzione del vostro contenitore alchemico, potete riassorbirlo. Significa che lo fate tornare dentro e, mentre inspirate, questa volta lo richiamate verso di voi. Lentamente lo richiamate: si sovrapporrà mentalmente al vostro corpo, si spalmerà su di voi o entrerà dentro di voi.
- L'aspetto importante è che lo richiamiate.

Vedrete che richiamarlo sarà molto più facile che estenderlo. Lo sforzo nell'estendere è come se tiraste un elastico. Se lo richiamate, appena voi mollate, tenderà a restringersi e a sovrapporsi nuovamente sul vostro corpo. C'è chi ancora fa resistenza a se stesso ma, prima o poi, supererete anche questi limiti"

**Dovete fare l'esercizio di creazione dell'alambicco almeno una volta alla settimana. Per non perdere questo organo, poi più avanti ogni quanto lo sentirete.**

**"Potete provare a farlo sia da coricati che da seduti.  
Imparate ad annotare ciò che succede."**

"L'ALAMBICCO E' UN CORPO ALCHEMICO AGGIUNTO" CHE VA ASSEVERATO CON LA RIPETIZIONE DELL'ESERCIZIO

### FUNZIONI:

- 1) ampliare la nostra sensibilità
- 2) concentrare il nostro potenziale
- 3) sterilizzare l'aura e portarci ad un "punto zero", a una neutralità che ci permette di creare o assorbire delle sostanze adeguatamente (va quindi fatto prima di creare delle sostanze e prima di assorbirle, anche se lo si fa con altri metodi)
- 4) E' un addensatore e distillatore di sostanze create da noi